

JU PRITNI FOSH NJE

Udhërrëfyes i shtatzënisë
suaj dhe i lindjes suaj



Përmbajtja

Vëzhgimi dhe hapat

Urime, ju jeni shtatzëne	3
Vëzhgimi i shtatzënisë	4
Hapat tuaja gjatë shtatzënisë	10

Parandalimi

Shëndeti juaj gjatë shtatzënisë	12
Shqetësimet e shtatzënisë	14
Shtatzënia në përditshmëri	18

Emocionet

Jeta emocionale dhe emocionet	22
-------------------------------------	----

Përgatitja

Me përgatitur arritjen e fëmijës suaj	24
---	----

Lindja

Lindja juaj	28
Pas lindjes	31

Formalitetet dhe financat

Formalitetet administrative	33
Aspektet financiare	34
Lidhjet e nevojshme	36

Urime, **ju jeni shtatzëne**

Shtatzënia është një aventurë e mrekullushme në jetën e një gruaje. Ajo është gjithashtu një përvojë për me e ndarë me bashkëshortin tuaj dhe me ata që ju rrethojnë. Mirëpo, është e vërtetë edhe ajo se ato nëntë muaj shkaktojnë shqetësime të thella.

Ju keni zgjedhur për të lindur në Maternitetin e SUGJ (HUG), për të cilën ne ju falënderojmë. Ekipi për përkujdesje mjekësore është aty për me e vëzhguar shtatzëninë tuaj, për me ju përgatitë për lindje dhe për rolin tuaj të ri të prindit. Ne do të bëjmë çdo përpjekje të mundshme për zvogëlimin e stresit tuaj gjatë kësaj periudhe dhe për lehtësimin e kthimit tuaj në vendbanim.



Vëzhgimi i shtatzënisë

+ A JENI NË DIJENI?

Në çdo kohë, ju mund të konsultoni drejtpërdrejt dosjen tuaj, regjistrohuni në www.mondossiermedical.ch

Shtatzënia fiziologjike

Mamitë ashtu si edhe mjekët sigurojnë përcjelljen e shtatzënieve « fiziologjike », domethënë pa faktorë rreziku. Shfaqja e komplikimeve gjatë nëntë muajve kërkon një përshtatje të vëzhgimit dhe intervenimin e një mjeku për marrjen mbi sipër (mbështetjen) mjekësore.

Nëse ju përcjelleni nga ana e ndonjë gjinekologu në qytet dhe parashikoni lindjen në Maternitet, ne ju presim aty për një konsultim të parë, diku në javën e 36-të të shtatzënisë. Ne ju këshillojmë që paraprakisht të caktoni takim dhe të sjellni një kopje të dosjes suaj që përmbanë vëzhgimin e shtatzënisë suaj.

Marrja e takimit: 📞 022 372 44 00



Shtatzënia e rrezikshme

Një shtatzëni e cila shoqërohet me komplikime të rrezikshme kërkon një vëzhgim të veçantë. N'varësisht nga faktorët e rrezikut, përcjellja do të realizohet nga ekipet e specializuara të përbëra prej mjekëve dhe mamive.

Materniteti ofron konsultime ambulatorë n'varësisht nga problemet e paraqitura (obeziteti, diabeti, tensioni i lartë, shtatzënitë e shumëfishta, sëmundjet infektive, lindjet e parakohshme, etj.)

Njësia obstetrike për rreziqe të larta

☎ 022 372 44 00

Hollësitë për konsultimet e specializuara:

➤ www.hug-ge.ch/obstetrique/notre-expertise

Orari i konsultimeve

Vëzhgimi i një shtatzënie fiziologjike konsiston në shtatë konsultime gjatë paralindjes, me së paku dy ekografi (në javën e 12-të dhe 20-të).

Kontrolli i parë mund të bëhet që nga java e 9-të e shtatzënisë. Pranimin tuaj e bënë një mjekë dhe një mami. Në përgjithësi, konsultimet mbahen çdo muaj. Megjithatë, vëzhgimi i një shtatzënie me rreziqe mund të ketë nevojë për më tepër konsultime dhe ekzaminime të kontrollit.

Për më tepër hollësi lidhur me vëzhgimin dhe konsultimet:

➤ www.hug-ge.ch/obstetrique/suivi-votre-grossesse



A JENI NË DIJENI?

Materniteti i SUGJ–HUG është një referencë për vëzhgimin e shtatzënieve të rrezikshme në Gjenevë. Falë bashkimit të kompetencave të larta profesionale dhe të pajisjeve të teknologjisë së lartë, rastet më të ndërlikuara i besohen saj. Një e treta e 4000 shtatzënieve të vëzhguara nga SUGJ janë të rrezikut të lartë.



« Për shtatzëninë time të parë, ne dëshironim që të kemi një djalë. Në ekografi (ultrazë), kur gjinekologu n'a lajmëroi se kështu do të ndodhë, unë dhe burri imë kemi qarë shumë. Marrë parasysh marrëdhëniet e mija të vështira me nënën time, do të duhej që të bëjë një terapi poqese më informonin se do të kemë vajzë. Për shtatzëninë e dytë, burri imë e kishte gjithmonë idenë me patur një djalë; nga ana ime, thojsha që fundja do të ishte gjithashtu mirë (gjenial) me patur një vajzë. E pastaj, Oilivia lindi... »

Élise, nënë e dy fëmijëve

Kontrollat

Gjatë nëntë muajve, propozohen kontrolla të ndryshme me qëllim që të shmangen rreziqet e komplikimeve: teste klinike, matja e peshës, e shtypjes së gjakut dhe e madhësisë së mitrës, marrja e gjakut, marrja e urinës, dëgjimi i zembrës së foshnjës, etj.

Sa i përket ekografisë, ajo mundëson të përcaktohet termi i lindjes dhe të mënjanohet një numër i caktuar i komplikimeve tek foshnja (deformimet trupore, problemi i rritjes). Në fundë të shtatzënisë, sipas nevojës mund të kërkohet edhe vlerësimi i madhësisë së foshnjës.

Madhësia e mitrës shërben për vlerësimin e zhvillimit të fetusit, të mitrës dhe sasisë së lëngut amniotik. Ajo matet me ndihmën e një mase-kasetë (metër rrobaqepësi).

Ekzaminimi paralindor i trizomisë 21

Testi ekzaminues për tremujorin e parë iu propozohet të gjitha grave shtatzëne, por ai nuk është i detyrueshëm. Ai shërben për me vlerësuar rrezikun se fetusit është a bartës i një anomalie gjenetike siç është trizomia (apo sindromi i Down). Ky vlerësim i probabilitetit statistikor rezulton nga një vënie në ndërlidhshmëri të tri parametrave: mosha juaj, prania e shenjave të caktuara në gjakun tuaj dhe qartësia e zverkut, apo matja përmes ekografisë e trashësisë së qafës së foshnjës (në mes të javës së 11 dhe të 14-të të shtatzënisë). Sipas nivelit të rrezikut, propozohen teste të tjera për qëllime diagnostike (në përgjithësi në prani të rrezikut më të madh se 1 nga 1000).

+ INFO

Mendonit për atë se 97 deri 98% e fëmijëve lindin në gjendje të mirë shëndetësore.

Depistimi (ekzaminimi) jo invaziv (Genatest®)

Ky test propozohet prej javës së 11 të shtatzënisë me qëllim të ekzaminimit të trizomisë 21 (dhe të trizomive 18,13) të fetusit, në qoftë se ekzaminimi paralindor tregon një rezultat më të madh se 1 nga 1000. I realizuar përmes marrjes së gjakut, ai konsiston në analizën e materialit gjenetik të fetusit që lëshohet në gjakun tuaj përmes placentës. Kjo nuk paraqet asnjë rrezik për fëmijën që do lindë. Nëse rezultati nuk është normal (dyshimë i lartë i trizomisë), është e domosdoshme me bërë konfirmimin përmes ekzaminimit diagnostik invaziv (marrjes së mostrave (koriocenteza) dhe amniocentezës).


Ky test paguhet (rimbursohet) nga ana e sigurimit shëndetësor për gratë shtatzëne tek të cilat fetusit paraqet një rrezik në mes të nivelit mesatar dhe atë të lartë të trizomisë pas ekzaminimit në tremujorin e parë. Megjithatë, sipas dëshirës, të gjitha gratë shtatzëne mund t'a bëjnë testin e tillë, por shpenzimet nuk do të mbulohen nga siguri nëse mungon rreziku më i lartë se 1 nga 1000.





ME E DITUR


Ju jeni e trishtuar, e dëshpruar, në ankth? Një pyetësor mundëson vlerësimin e rrezikut të depresionit paslindor:

Bëni këtë përmes:  www.hug-ge.ch/depression-perinatale/comment-depister-depression-perinatale-quizz-epds

Takimi paralindor

Që nga muaji i 4-të i shtatzënisë, të gjitha grave shtatzëne, Materniteti iu propozon një bisedë (takim) individuale me një mami. Takimi paralindor nuk është as një konsultim e as një kurs për përgatitjen e lindjes. Është një moment bisede dhe këmbimi për trajtimin e pyetjeve tuaja në lidhje me shtatzëninë dhe rolin e prindit. Aty mundësohet që të zbulohen vështirësitë eventuale personale (posaçërisht rreziqet e depresionit të paslindjes) dhe synon të favorizojë (nxisë) lidhjen nënë-fëmijë.

Për informata dhe takim:

 022 372 44 00

 www.hug-ge.ch/depression-perinatale/entretien-prenatal

Ky takim mund të realizohet gjithashtu pranë shërbimit të planifikimit familjar:

 022 372 55 00

 www.hug-ge.ch/sante-sexuelle-planning-familial

Vëzhgimi nga një kuadër mjekësor

Në qoftë se posedoni një sigurim privat apo gjysmë-privat, ju mund të zgjidhni obsteticistin tuaj në mesin e kuadrove (stafit) mjekësore. Po i njeiti mjekë siguron vëzhgimin e shtatzënisë suaj, të lindjes suaj dhe të periudhës post-partum (paslindjes). Kjo vlen si për shtatzënitë fiziologjike ashtu edhe për ata me rreziqe.

Të gjitha informatat për këto shërbime specifike, do t'i gjeni në broshurën që iu dedikohet pacientëve privatë dhe gjysmë-privat.

Kontakti:

 022 372 20 22

Mbështetja e përgjithshme

Materniteti ofron një shoqërim gjithpërfshirës për nënat e ardhshme të cilat nuk prezantojnë ndonjë rrezik obstetrikë të veçantë. Qëllimi është kështu të krijohet një lidhje e afërt dhe e besimit me anëtarët e personelit shëndetësor. Që nga konsultimi juaj i parë deri në kthimin tuaj në shtëpi, ju vëzhgoheni nga një grupë e mamive. Një mami caktohet si personë reference për ju. Kështu, ju qëndroni në një ambient të njohur, dhe të përshtatshëm për zvogëlimin e brengave që lidhen me lindjen tuaj.

Mamitë që sigurojnë një shoqërim (mbështetje) të përgjithshëm mund të kontaktohen 24h/24.

Kontakti për mbështetje të përgjithshëm:

📞 079 553 50 86

Global.accompagnement@hcuge.ch

Plani i lindjes

Materniteti ju ofron mundësinë që t'i shprehni me shkrim dëshirat dhe synimet (pritjet) tuaja lidhur me lindjen e fëmijës suaj. Për ditën më të rëndësishme, bëhet gjithë çka është e mundshme që dëshirat tuaja të respektohen. Megjithatë, ndodhë ndonjëherë që plani i lindjes të ndryshohet për arsye të sigurisë suaj apo të fëmijës. Ekipi i mamive është në dispozicion për një takim individual, edhe atë në çdo etapë të shtatzënisë.

Marrja e takimit për planin e lindjes:

📞 022 372 44 00



Hapat tuaja

Shtatzënia juaj ka filluar. Për këtë, ju mund t'i ndërmerri hapat e nevojshme për këtë dhe për lindjen e ardhshme të fëmijës suaj.

Informoni punëdhënësin tuaj

Me e lajmëruar punëdhënësin tuaj lidhur me shtatzëninë tuaj i mundëson atij që t'i ndërmarrë, sipas nevojës, masat për adaptimin e orarit tuaj (puna e natës) ose vendit të punës, me qëllim të mbrojtjes së shëndetit tuaj ose të foshnjës suaj.

Mos harroni që t'i kërkonti mamisë suaj ose mjekut tuaj formularin OProMA, i cili i mundëson punëdhënësit tuaj që të bëjë një vlerësim mbi detyrat tuaja profesionale.

Për çdo pyetje lidhur me çështjen e punës gjatë shtatzënisë: lexoni « Lidhjet e nevojshme » (faqja 36).

Merrni kontakt me një mami

Që nga muaji i 6-të i shtatzënisë, ne ju rekomandojmë që të zgjidhni maminë që do t'ju shoqërojë në vendbanim pas lindjes dhe të dhënat e saja i përcjellni tek profesionistët e konsultimeve paralindore të SUGJ.

Për me gjetur një mami të pavarur:

➤ www.sagesfemmesgeneve.ch

Merrni kontakt me një pediatër

Që nga muaji i 6-të i shtatzënisë, kontaktoni pediatrin që do të ndjekë fëmijën tuaj. Me lindjen e fëmijës, caktoni takim sa më shpejtë që është e mundur, por para fundit të muajit të parë.

Për me gjetur një pediatër:

➤ www.amge.ch

Siguroni fëmijën tuaj

Prindët kanë një afat prej tre muajsh pas lindjes për me siguruar foshnjën e tyre pranë sigurimit shëndetësor bazë. Fëmija do të sigurohet në mënyrë retroaktive që nga dita e lindjes. Ju mundeni prapëseprapë t'i ndërmerni veprimet e nevojshme pranë kompanive të sigurimit, edhe ate që nga koha e shtatzënisë.

Gjeni një zgjidhje për përkujdesjen e fëmijës

Ju punoni dhe parashikoni që dikushi të kujdeset për fëmijën tuaj pas pushimit tuaj të lehonisë? Në foshnjore ose në qendër ditore pranimi familjar, vendet janë shumë të kërkuara. Për këtë arsye, ne ju këshillojmë që sa më herët t'i filloni formalitetet për këtë. Për t'u regjistruar, kontaktoni komunën e vendbanimit tuaj ose, nëse banoni në Gjenevë, me Zyrën informative për fëmijë të vegjël (BIPE).

BIPE Qyteti i Gjenevës:

➤ www.ville-geneve.ch/plan-ville/institutions-petite-enfance/bureau-information-petite-enfance/

Për pranimin familjar të ditës:

➤ www.accueilfamilial-geneve.ch/d1/



Shëndeti juaj

Një higjienë e shëndetshme është e rëndësishme, si për shëndetin tuaj ashtu edhe të foshnjës. Ja pra disa masa paraprake kryesore.

Alkooli

Konsumimi i alkoolit, madje edhe i rastit ose mesatar (i moderuar), shkakton rreziqe të konsiderueshme për foshnjën. Konsumimi « zero » është i rekomandueshëm gjatë kohës së shtatzënisë dhe të lehonisë.

Duhani

Duhani është toksik për ju dhe foshnjën tuaj. Ndërprerja e pirjes së duhanit është e dobishme në çdo moment të shtatzënisë dhe i zvogëlon rreziqet e komplikimeve për fetusin dhe të porsalindurin.

Drogat

Një konsumim i drogës mund të ketë pasoja të rënda për zhvillimin e foshnjës suaj, duke imponuar pastaj një vëzhgim të përshtatshëm.

Medikamentet

Çdo marrje barnash (ilaçe) gjatë kohës së shtatzënisë dhe dhënies gji duhet të udhëzohet nga një mjekë ose të këshillohet nga një mami apo një farmacist. Ky rekomandim vlen gjithashtu për trajtimet alternative (homeopati, fytoterapi, etj).



KUJDESË

Evitoni vetë-marrjen e barnave, madje edhe barnat që ju janë udhëzuar para shtatzënisë ose që janë në shitje të lirë.



INFO

Të afërmit (babai, vëllezërit, motrat, gjyshërit, miqtë, kujdestaret e fëmijëve (babysitter), etj) që kanë kontakt të afërt me ju, dhe më vonë edhe me të porsalindurin duhet të vaksinohen kundër gripit dhe të kollës së mirë.

Vaksinimi dhe shtatzënia

Është çdo herë më mirë me parandaluar se sa me trajtuar (shëruar). Disa sëmundje infektive mund të shmangen përmes vaksinimit. Veçanërisht gripi dhe «kollitja e mirë» janë të rrezikshme gjatë shtatzënisë. Pra, vaksinimet kundër këtyre dy sëmundjeve janë të mundshme, edhe nëse ju veç jeni shtatëzëne, edhe ate deri në post-partum (paslindje). Vaksina është e dobishme për të shmangur komplikimet e lindjes (tek nëna) dhe fetusit, si dhe për me e ruajtur shëndetin e foshnjës suaj deri disa javë pas lindjes.

Vaksinat e rekomanduara

Gjatë shtatzënisë, ne ju rekomandojmë vaksinën kundër «kollitjes së mirë», me qëllim që të mbrohet foshnja juaj gjatë muajve të parë të jetës deri sa ajo të mund të vaksinohet. Vaksina kundër gripit propozohet që nga vjeshta deri në fund të dimrit, për me e mbrojtur kështu gruan, shtatzëninë, fetusin dhe të porsalindurin. Nëse ju nuk jeni e imunizuar kundër lisë, fruthitë dhe rubeolës, ju mund të vaksinoheni, por vetëm pas lindjes. Kjo do të shmangë komplikimet në rast të një shtatëzënie të sërishtme. Vaksina kundër hepatitit B mund të rekomandohet gjithashtu n'varësisht nga rastet.

Gjatë konsultimeve paralindore, parashtroini të gjitha pyetjet tuaja lidhur me vaksinimin.



INFO

Duhani, alkooli ose drogat: nëse ju jeni i ballafaquar me një konsumim problematik apo kërkoni ndihmë për me e ndërprerë ate:

- ▶ merrni këshilla pranë ndonjë të afërmi tuaj
- ▶ bisedoni me mjekun apo maminë tuaj
- ▶ kontaktoni me një konsulentë (shërbim konsultimi) të specializuar të SUGJ për me marrë trajtimin e përshtatshëm.

Shqetësimet (parehatitë) e shtatzënisë

Shtatzënia shkakton ndryshime fiziologjike të shoqëruara me shqetësime. Në shumicën e rasteve, këto gjene zhduken pas lindjes. Për me qenë në disponim (formë), duhet të jeni aktiv në mënyrë të mjaftueshme gjatë ditës dhe, nëse gjendja juaj ju mundëson, duhet të praktikoni një aktivitet të rregullt fizik (të lehtë).

Ja pra këshillat për kufizimin e shqetësimeve të shtatzënisë. Nëse megjithë këto masa, parehatitë vazhdojnë edhe më tutje, bisedoni atëherë me mjekun tuaj ose me maminë tuaj.

Mundimet dhe vjelljet

- ▶ Në rast të mundimeve të mëngjesit, merrni ushqimin e mëngjesit në shtrat.
- ▶ Shpërndani ushqimet (5-6 ushqime në ditë).
- ▶ Evitoni (shmangni) ushqimet që vështirë treten.
- ▶ Qëndroni drejtë gjatë të ushqyerit.

Djegiet (dhembje) në lukth

- ▶ Shpërndani ushqimet.
- ▶ Kufizoni ushqimet tepër të yndyrshme, me acidë, tepër të erëzuara, pijet e gazuara. Konsumoni me masë kafënë, çajin e zi, prodhimet e mentolit (çajrat, ëmbëlsirat) dhe çokollatën.
- ▶ Evitoni shtratin menjëherë pas një ushqimi.
- ▶ Fleni në pozitë pak të ngritur.

Kapsëllëku (konstipimi)

- ▶ Pini shumë ujë (1.5 deri 2 litra në ditë).
- ▶ Zmadhoni konsumimin me prodhime fibër (perime, fruta, bukë e zeze, bishtajore, drithërat komplete).
- ▶ Jepni vëmendjen e duhur trupit tuaj dhe merrni kohën e nevojshme për me shkuar në toalet.

Hemoroidët

Nëse ju vuani nga ky problem, luftoni kundër kapsllëkut (lexoni më sipër) dhe konsultoni mjekun tuaj. Trajtimet ekzistojnë.

Ruajtja e ujit (edemë) dhe këmbët e rënda

- ▶ Evitoni të merrni një peshë të tepruar.
- ▶ Ngritni dhe pushoni këmbët; bëni ushtrime duke e lëkundur anën e basenit.
- ▶ Derdhni një sasi ujë të freskët nga pjesa e poshtme deri te ajo e epërme e këmbëve ose lani këmbët me ujë të ftohtë.
- ▶ Mbani çorapë mjekësor.
- ▶ Bëni masazha.

Ndonjëherë, ndodhë që në tremujorin e tretë të shtatzënisë, të keni ndjesinë « shpim gjilpërash » dhe gudulisje në duarë. Bisedoni me mjekun tuaj. Sikur edhe në rastet, në qoftë se simptomat përkeqësohen apo nëse konstatooni një humbje të ndjeshmërisë.

Kontraktimet

Barku juaj bëhet i fortë, ju ndjeni dhembje që iu përngjajnë menstruacioneve ose ngërçit. Kontraktimet e mitrës suaj mund të ndodhin kohë pas kohe, në çdo etapë të shtatzënisë, dhe si të tilla, kanë pak ose aspak dhimbje, në krahasim me kontraktimet e shpeshta (të afërta njëra me tjetrën) që ndodhin si zakonisht afër lindjes.



KUJDESË

Poqëse para 37 javëve të shtatzënisë, kontraktimet zmadhohen në intensitet dhe frekuencë, dhe se ju veç keni patur në të kaluarën lindje të parakohshme, kontaktoni maminë tuaj ose mjekun.

Alivanosjet e lehta

Pozita e shtrirë mund të shkaktoj shtrëngimin e venëve (që gjindet në abdomen) dhe provokon një alivanosje të lehtë. Në rastet e tilla, ndryshoni menjëherë pozitën dhe vendosuni në anën e majtë për me ripërtrirë një qarkullim gjaku deri në një shërim të përsosur.

Dhembjet e ligamenteve

Gjatë shtatzënisë, trupi juaj adaptohet për mundsimin e pranimit të foshnjës dhe lindjes së saj. Nën ndikimin e progesteronit (luteinit), ligamentet çlirohen. Kjo mund të shkaktojë jostabilitet – qendra juaj e gravitimit ndryshohet – dhe keni dhimbje në pjesën e prapme të legenit dhe në të dy anët e kolonës. Këto dhimbje janë të bezdisshme, por jo të rrezikshme.

Evitoni ngarkesat që zmadhojnë dhimbjet dhe jepni përparësi një mobilizimi të lehtë. Masazhat, relaksimi dhe ushtrimet specifike të prezantuara në kurset për përgatitjen e lindjes mund t'ju ndihmojnë.

Dhembjet muskulore dhe të mjedisit

Për arsye të ndryshimeve të pozitës trupore të shkaktuara nga shtatzënia, disa muskujë angazhohen më tepër, e disa më pak. Tensionet muskulore janë të shpeshta. Disa herë, dhimbja zbrëtë deri në këmbë.

Vazhdoni me lëvizur dhe favorizoni aktivitetet e lehta fizike. Aplikimi i të ngrohurit (kataplazma-qesja ngohëse, dushi), masazhat apo fizioterapia janë të dobishme.

Kujdesë: një rënie e ndjeshmërisë dhe e fuqisë në këmbë ose paaftësia për me lëvizur tregojnë se ju duhet të shkoni në konsultim.



INFO

Në raste dhimbjesh, çfardo qofshin ata (muskulore, dhimbje koke), bisedoni me mjekun ose mamin tuaj. Ai/ajo do të vendosë për trajtimin sa më të mirë pasi që disa barna kundër dhimbjeve nuk lejohen gjatë shtatzënisë.



INFO

Për një shtatëzëni të harmonishme dhe për me qëndruar në formë, kujdeseni për gjumin tuaj, lëvizni dhe pushoni gjatë ditës nëse keni nevojë. Në rast të lodhjes, sidomos nëse keni fëmijë të tjerë, kërkonin ndihmë tek të afërmit.

Çrregullimet e gjumit

Para se të shkoni në gjumë, hani diçka lehtë dhe evitoni prodhimet ngacmuese (energjetike). Rezerevoni një moment qetësie dhe organizoni një ritual për favorizimin e gjumit tuaj. Vendosni një jastëk nën barkun tuaj ose në shpinë për me e përmirsuar konforin tuaj në pozitë të shtrirë.

Kur me u konsultuar në urgjencë?

Konsultoni sa më shpejtë mjekun tuaj, gjinekologun tuaj ose, në rast të mungesës së tyre, shërbimin e urgjencës të gjinekologjisë dhe të obstretikës, nëse paraqitet ndonjëra nga këto shenja:

- ▶ gjakderdhje
- ▶ dhembje/djegje gjatë urinimit
- ▶ zvogëlim i dukshëm i lëvizjeve të foshnjës
- ▶ dhimbje koke, çrregullime në të pamurit, paraqiten pika vizëllimi para syve ose marrje e shpejt dhe e rëndësishme e peshës
- ▶ rënie (rëzim) ose aksident
- ▶ temperaturë (më tepër se 38°C) ose gjendje gripi
- ▶ kontraktim (tkurje të mitrës) me dhimbje ose të rregullta para 37 javë të shtatëzënisë
- ▶ humbja e vezorëve (lëngu amniotik).

Urgjencat obstetrikale

Ato i drejtohen çdo femre shtatëzëne që ka nevojë për një konsultim urgjent (lexoni arsyet në tekstin e mësipërm). Marrja nën kujdesje fillon me një mami e cila e vlerëson problemin. Mjeku intervenon më vonë, nëse është e domosdoshme.

Shërbimet e urgjencës gjinekologjike dhe obstetrike të SUGJ janë të hapura 7 ditë të javës dhe punojnë 24h/24.

Shtatzënia në përditshmëri

Shtatzënia nuk është një sëmundje. Megjithatë, disa përkujdesje janë të domosdoshme për t'i mundësuar saj që të zhvillohet sa më mirë.

Aktiviteti fizik

Ne ju këshillojmë që të vazhdoni të ushtroni një aktivitet të rregulltë fizik. Jepni përparësi në aktivitetet e lehta (notimi, ecja, për shembull) dhe evitoni ata që kanë rreziqe të rëzimit, përfshirë edhe sportet agresive (e dhunshme). Merrni këshilla pranë mjekut apo mamit tuaj.

Një ushqim i shëndoshë

Nuk është pra fjala që të ngrëni dy herë më tepër, por dy herë më mirë, për shëndetin tuaj dhe të foshnjës suaj. Ushqimet me shtesa në vitamine dhe në kripa minerale duhet të zmadhohen.

Të gjitha këto nevoja janë të mbuluara parimisht me një ushqim të llojllojshëm dhe të ekuilibruar:

- ▶ Shtoni shijen tuaj ndaj pemëve dhe perimeve (minimum «pesë në ditë»).
- ▶ Privilegjoni ushqimet e pasura me hekur: mishi, vezët, ushqimet e pasura me drithëra komplete, bishtajore (bizele ushqimore (puashishi), bishtaja (buranija), fasule), arra, disa perime, spinaq, brokoli).
- ▶ Jepni përparësi ushqimeve të pasura me jod (peshku, vezët, djathi, fruta të thata, ushqimet që përmbajnë kipe jodi) dhe në acidë me yndyrë omega-3 (peshqit me yndyrë, arrat, vaji canola), të dobishme për zhvillimin e foshnjës suaj.
- ▶ Pini mjaftueshëm (në mes 1,5 dhe 2 litra në ditë), duke preferuar ujin ose pijet me pak ose pa sheqer.
- ▶ Konsumoni me sasi të vogël pijet me bazë kafeine (kafe, çaj, pijet-soda, etj).



KUJDESË

Marrja e ushqimeve shtesë nuk duhet të jetë sistematike, por ajo duhet diskutuar me mjekun ose me mamim tuaj. Përgatitje të veçanta ekzistojnë për gratë shtatzëne.



ME DITUR

Udhërrëfytesi *Dëshirojë t'a kuptojë shtatzëninë time*, nga Elodie Lavigne dhe Pr Olivier Irion (Editions Planète Santé, 2016) e shoqëron gruanë shtatzënë duke e informuar për ate se çka ndodhë në trupin e saj dhe në kokën e saj gjatë nëntë muajve.

Në raste të peshës së tepruar (mbipeshë), marrja e peshës gjatë shtatzënisë duhet posaçërisht të kontrollohet. Kërkoni një takim në këshillimoren Kundërpesha Maternite (Contrepoids Maternité) për një përcjellje personale dhe shumëdisiplinore (☎ 022 372 97 16).

Parandalimi i reziqeve ushqimore

Respektoni disa masa të kujdesit ushqimor me qëllim që t'iu përballoni helmimeve ushqimore dhe infektimet potencialisht të rrezikshme për foshnjën tuaj (toksoplazmoza, listerioza).

Në qoftë se ngrëni ushqim diku jashtë shtëpisë suaj, duhet të siguroheni se a janë larë me kujdesë sallata, pemët dhe perimet e paziera. Në rast dyshimi, mos i hani. Përndryshe, evitoni aq sa është e mundur ushqimet e para-përgatitura. Mos i rinxehni më tepër se një herë.

Ushqimet që duhet evituar

- ▶ Qumështi i pazier apo i papasterizuar dhe produktet që përmbajnë ato.
- ▶ Djathit, djathi i butë i papasterizuar; feta dhe djathë blu (ose blu, p.sh. gorgonzola).
- ▶ Vezë të paziera dhe përgatitjet që përmbajnë ato (tiramisu, majonezë-shtëpie).
- ▶ Mish dhe peshk të pazier ose keq të pjekur (carpaccio, tartarë).
- ▶ Perime jo mirë të pastruara.
- ▶ Mish i kafshëve të egra.
- ▶ Pije të energjizuara.
- ▶ Pije me bazë të kininës (katran, limon hidhur).
- ▶ Alkool.

Mbroni lëkurën tuaj

Gjatë shtatzënisë, lëkura juaj është më e ndjeshme në diell. Përdorni një kremë për mbrojtje nga dielli me indikacionin mbrojtje e lartë, sidomos në fytyrë, për me i shmangur paraqitjet e njollave në lëkurë apo «maskat e shtatzënisë». Kërkohet përherë qëndrimi nën hije, mbajtja e syzave të diellit dhe kapelës.

Kujdeseni për dhëmbët tuaja

Bëni larjen e kujdesshme të dhëmbëve tuaja. Gjencivat tuaja janë më të ndjeshme dhe mund të kenë gjakëderdhje. Mos hezitoni për me konsultuar dentistin tuaj në rast të shqetësimit për këtë. Trajtimet janë të mundshme gjatë shtatzënisë.

Me lëvizur në përditshmëri

Me ecur është mirë, si për shëndetin tuaj ashtu edhe të foshnjës. Në biçikletë, motoçikletë (skuter), ne ju rekomandojmë të mbani helmetat. Në veturë, rripi juaj i sigurisë duhet të jetë gjithmonë i lidhur. Kujdeseni në ate që rripi abdominal të jetë i vendosur nën barkun tuaj.

Ju dëshironi të udhëtoni?

- ▶ Kërkoni këshillë nga gjinekologu juaj apo nga mamia juaj.
- ▶ Parashikoni marrjen me vehte të barnave që janë në përputhje me shtatzëninë tuaj.
- ▶ Informohuni për kushtet e shëndetësisë dhe mundësitë për marrje ndihmë mjekësore në vendin ku shkoni.
- ▶ Siguroheni për ate se, jashtë vendit, a mbulohen nga sigurimi juaj problemet lidhur me shtatzëninë.
- ▶ Mos udhëtoni vetë.

Me udhëtuar shtatzëne

Me qenë shtatzëne dhe me udhëtuar nuk është një papajtueshmëri poqese ju i ndërmerrni masat adekuate. Para se të planifikoni një udhëtim, konsultoni gjinekologun tuaj ose maminë tuaj, me qëllim që të mënjanohen të gjitha kundër-indikacionet (ndalesat) dhe diskutoni për masat preventive (bartja e çorapëve të gjata, hidratimi, etj.). Pas kalimit të 7 muorit të shtatzënisë, udhëtimet e gjata mund të jenë të pakëshillueshme. Përveç kësaj, peshja e foshnjës mund t'i vështirësojë udhëtimet.

Udhëtimet e largëta

Me siguri se shtatzënia nuk është momenti më i mirë për me i shkuar rreth e për qark botës apo me u nisur për në destinacione të largëta. Kushtet shëndetësore dhe të sigurisë nuk janë përherë të përshtatshme jashtë vendit. Përveç kësaj, disa vaksina të obligueshme dhe trajtime janë të pakëshillueshme, apo të ndaluara gjatë shtatzënisë.

Me e marrë aeroplanin

Kompanitë ajrore kërkojnë disa herë një çertifikatë mjeksore që tregon fazën e shtatzënisë dhe mungesën e kundër-indikacioneve (ndalesave) për me udhëtuar me aeroplan. Për me evituar rreziqet e koagulimit të gjakut dhe të trombozës (mpiksje gjaku), hidratohuni mirë, çohuni rregullisht dhe mbani çorapë të gjatë mjeksor, sipas nevojës. Për fluturimet që zgjasin më tepër se dy orë, zgjidhni një ulëse në anën e korridorit me qëllim që të lëvizni lirshëm gjatë fluturimit

Në fund të shtatzënisë, disa autoritete doganore i ndalojnë gratë shtatzëne të marrin aeroplanin. Informohuni para se të rezervoni biletën tuaj.



KUJDESË

Evitoni bjeshkët-malet e larta (mbi 2000-2500 metra lartësi mbidetare) dhe denivelizimet ekstreme, sidomos nëse ju paraqitni një faktor rreziku (astma, probleme me zemrën, shtypje e lartë gjaku).

Jeta emocionale dhe emocionet

Me u bërë prindër

Me u bërë prindër paraqetë një tranzicion të rëndësishëm të ekzistencës njerëzore, i cili shkakton rrëmujë të thella për gruan, burin dhe për çiftin. Gëzim, trishtim, frikë, një lindje mund të shkaktojë disa pritje dhe ndjenja kontradiktore. Përgjegjësisë për me patur një qenie njerëzore që n'varet nga ju, i shtohet një lodhje e rëndësishme, që lidhet me shtatzëninë, lindjen dhe netët më të shkurtëra (pa gjumë). Një kohë adaptimi është e paevitueshme për me i përputhur nevojat dhe pritjet e gjithë familjes.

Depresioni perinatal (paslindjes)

Ai mund të paraqitet që nga koha e shtatzënisë ose mbrenda vitit që vijonë pas lindjes. Përafërsisht 13 % e nënave vuajnë nga depresioni perinatal. Një zbulim i depresionit perinatal është i rëndësishëm, për me parandaluar pasojat në shtatëzëni, në marrëdhëniet nënë-fëmijë dhe tek bashkëshortët.

Për më tepër informata:

➔ www.hug-ge.ch/depression-perinatale

Me mbetur të bashkuar

Ardhja e një fëmije e pasuron jetën bashkëshortore, por mundet gjithashtu edhe ta vë në rrezik. Një numër në rritje i ndarjeve ndodhë diku afër kohës së lindjes. Për këtë arsye, është e rëndësishme me komunikuar, me qenë i vëmendshëm ndaj nevojave dhe kufijëve të çdokujtë, me u përkrahur, me dëshmuar butësi, kreativitet dhe me e ruajtur seksualitetin tuaj. Poqese parashtrohet ndonjë pyetje për ju ose keni nevojë për ndihmë, kontaktoni me ndonjë profesionist.

Nëse ju vetë e vëzhgoni shtatzëninë tuaj, ne ju këshillojmë që të gjeni tek të afërmit tuaj ndonjë person të besueshëm për me ju shoqëruar dhe mbështetur.

Me patur besim

Në ditën e sotme, për shkak të një numri të madhë të kurseve apo të artikujve që iu kushtohen prindërve të arrdshëm, duket më lehtë për t'u përgatitur për lindjen e një foshnje. Vallë, a nuk jemi asnjëherë të gatshëm? Një fëmijë sjell me vete aq shumë surprizat



ME DITUR

Materniteti disponon një njësi të perinatalitetit për pacientet me rreziqe për arsye të konteksteve të tyre psiko-sociale apo emocionale. Përcjellja e këtyre shtatzënive kërkon një shoqërim të personalizuar dhe shumëdimensional me qëllim të përgatitjes sa më të mirë të aritjes së fëmijës.

sa që është e dëshirueshme me pranuar idenë që mos të dihet gjithçka për këtë përvojë. Një fëmijë nuk ka nevojë për prindër të përsosur, por për prindër « mjaft të mirë », dhe të aftë për t'iu adaptuar tij, në veçantitë dhe papërsosmëritë e tija.

Konsultime për çiftet dhe familjet:

 022 372 33 01

Me u bërë baba

Me u bërë baba është padyshim më abstrakt për mashkullin, pasi që ai nuk është bartës i fëmijës. Por, ai ballafaqohet me një sërë emicionesh të ndryshme dhe i parashtron pyetje vehtes lidhur me rolin e tij të ri.

Nga babatë e ardhshëm kërkohet tepër e më tepër të implikohen. Pritet nga to që të përfshihen në shatëzëninë dhe lindjen e bashkëshortes së tij. Është e vërtetë se prania e tyre në vizitat mjekësore paraqet një mbështetje për nënën dhe favorizon lidhshmërinë me foshnjën. Megjithatë, për këtë, nuk ndjehen rehat të gjithë meshkujtë. Është pra me rëndësi që çiftët të bisedojnë dhe të respektojnë ndjeshmëritë.

Dashuria dhe seksualiteti

Gjatë shtatzënisë, dëshira seksuale variojnë n'varësisht nga gratë, faza e shtatzënisë, shqetësimet e paraqitura (lodhja, mundimet, marrja e peshës, etj.). Trupi ndryshon dhe shiqimi ndaj tij gjithashtu. Disa gra tregojnë një distancim fizik ndaj partnerit të tyre, gjë që mund të destabilizojë. Në planin emocional gjithashtu, të gjitha këto ndryshime mund të risin ndjeshmërinë dhe të ndikojnë në dëshirën seksuale. Komunikimi është pra i rëndësishëm. .

Marrëdhënie të parrezikshme seksuale

Disa etër frikësohen mos i shkaktojnë dhimbje partnerit ose foshnjës së tyre. Megjithatë, marrëdhëniet seksuale janë të parrezikshme gjatë gjatë shtatzënisë, përveç rasteve të ndalesave mjekësore. As orgazma as depërtimi nuk shkaktojnë abortim ose lindje të parakohshme.

Në fund të shtatzënisë, foshnja merr më shumë hapësirë, gjë që mund të kërkojë adaptime. Disa çifte preferojnë më tepër ledhatimet.



INFO

Nuk ekziston ndonjë normë lidhur me frekuencën dhe numrin e raporteve seksuale gjatë shtatzënisë.

Ndëgjoni trupin tuaj dhe dialogoni me partnerin tuaj.

Me përgatitur lindjen e fëmijës suaj

Kurse për përgatitjen e lindjes

Materniteti iu propozon prindërve të ardhshëm një numër të larmishëm të kurseve për përgatitjen e lindjes dhe të qenurit prindë (prej të cilave një kurs mbahet në ambient akuatik/ujor). Aty është rasti për me pranuar informata objektive dhe cilësore lidhur me etapat e ndryshme të shtatzënisë, lindjes, ditët e paslindjes, por edhe me këmbyer me profesionistët.

Bashkëshortët inkurajohen që të marrin pjesë aty, mirëpo disa seanca janë të rezervuara vetëm për nënat e ardhshme. Për me nxjerrë të gjitha dobitë nga kjo përgatitje, ne ju këshillojmë që kurset t'i filloni që nga muaji i 4-të i shtatzënisë.

Përshkrimi përmes video dhe regjistrimi i drejtpërdrejt në adresën vijuese:

➔ www.hug-ge.ch/pan

INFO

Sigurimi shëndetësor bazik mbulon deri 150 franga shpenzimet që lidhen me kurset e përgatitjes së lindjes.



« Kamë përshtypjen se nuk do t'ia kisha arritur të lindë pa kurset e përgatitjes për lindje. Dhimbjet ishin ata që më frikësonin më së tepërmi. Fatëmirësisht, i mësova teknikat e frymëmarrjes dhe ate se çfarë qëndrimi me treguar për me i menaxhuar ato. Bashkëshorti m'i përkujtojë këshillat e mamisë, kështu që kjo luajti një rol të rëndësishëm gjatë lindjes. Përndryshe, menjëherë pastaj, mamia n'a bëri me dije se ne formonim një « ekip të shenjtë » »

Valentine

Sendet personale me i marrë me vete në Maternitet

Për me qenë gati ditën kur shkoni në Maternitet, që nga muaji i 6-të përgatitni sendet tuaja personale dhe të foshnjës suaj. Çfarë duhet vënë në valixhe? Ja pra disa sugjerime.

Për ju:

- ▶ një pixhame dhe një fustan dhome
- ▶ brekë të përshtatshme
- ▶ peceta
- ▶ tesha konfore
- ▶ çorapë dhe pantofla
- ▶ në raste të dhënies gjii, jelekë të përshtatshëm për dhënie gjii (parashikoni një numër më të madh se sa në fund të shtatzënisë) dhe rroba që hapen përpara
- ▶ rroba për ditën e daljes (rrobat e shtatzënisë janë më adekuate)
- ▶ gjësende për tualet
- ▶ kremë (stik) hidratues për buzat
- ▶ ujë-llak për freskim

Për foshnjën tuaj:

- ▶ rroba që vishen lehtë (veshje të epërme, për krahët, pixhame, kapuçë, pantofla dhe çorapë).

+ INFO

Për sigurinë tuaj, foshnja duhet të jetë detyrimisht e lidhur në një ulëse të veturës të adaptuar për moshën e saj, të qëndrojnë në shpinë, gjatë çdo udhëtimit me veturë, që prej daljes nga Materniteti.

Me vizituar Maternitetin

Ju do të lindni së shpejti në SUGJ. Vëreni udhërrëfyesin përmes një vizite virtuale të Maternitetit, për me i zbuluar kështu sallat e konsultimeve (duke përfshirë edhe sallat «natyrë»), dhomat, pajisjet, çerdhet, etj.

➤ http://hug.plus/maternite_visite

Dhënie gji ose bibëron

Organizata botërore e shëndetësisë rekomandon të ushqyerit vetëm me gji, gjatë gjashtë muajve të parë të jetës së foshnjës. Nga 8 muaj deri 2 viti, ose më shumë nëse ju dëshironi, dhënia gji duhet të plotësohet me një ushqim të qëndrueshëm. SUGJ angazhohet për promovimin e lehonisë pranë nënave, me qëllim të përforcimit të lidhjes në mes të nënës dhe fëmijës dhe për me zvogëluar rrezikun e sëmundjeve.

Mirëpo, dhënia gji mbetet një zgjidhje personale dhe intime me të cilën ju duhet të mbeteni rehatë. Pasi që, me ushqyer fëmijën tuaj, sidoqoftë forma, është një mënyrë për të qenë në kontakt me të. Pyetje apo brengosje? Mos hezitoni që t'iu drejtoheni profesionistëve. Materniteti posedon një shërbim-konsultimi të specializuar për çështjen e dhënies gji.

Konsultimi mbi dhënien gji të nënës: ☎ 022 372 44 00

Me u përgatitur për dhënien gji

Shumë herët gjatë shtatzënisë, trupi përgatitet për laktacion (qumshtin): gjitë rriten, majat e gjive bëhen më të errëta, më të forta. Por, dhënia gji shpesh nxjerrë në pahë pyetje dhe shqetësime. Për me lehtësuar përcaktimin tuaj, duhet me marrë informata objektive dhe të domosdoshme. Ne ju këshillojmë që të ndjekni kursin e përgatitjes për lindje. Mbështetja e bashkëshortit tuaj është e rëndësishme.



A JENI NË DIJENI?

Qumshti i gjirit i plotëson të gjitha nevojat e foshnjës suaj, edhe ate sipas nevojave të moshës së saj. Qoftë ai edhe afatshkurtër, dhënia gji ka efekte të dobishme për fëmijën tuaj.

Me përgatitur dhomën e foshnjës

Dalëngadal, fillon të ndjehet dëshira për me përgatitur dhomën e fëmijës suaj. Një këndë i vogël apo një dhomë e vërtetë, foshnja juaj nuk ka nevojë fillimisht përveç se një djepë ose një shtrat me barriera dhe një dyshek në të cilin do të jetë nën siguri, një hapësirë për ndrimin e pelenave dhe për përkujdesje (tavolinë për me u shtrirë për shembull). Nëse ju parashikoni të ngjyrosni dhomën e saj, atëherë përdorni ngjyrat sa më pak toksike dhe ajrosni rregullisht hapësirën.

Me organizuar ditët e para

Për zvogëlimin e stresit me të arritur në shtëpi, bëni paraprakisht blerjet e domosdoshme të sendeve për përkujdesin e foshnjës suaj. Nëse keni fëmijë të tjerë, organizoni mbikqyrjen e tyre kur të shkoni në Maternitet. Pas lindjes, kërkoni nga bashkëshorti juaj ose nga ndonjë i afërm që t'ju kryej ndonjë shërbim (blerjet e gjëseneve, ushqimet, larja e teshave). Çdo ndihmë është e shenjtë, mos e refuzoni atë.



Lindja juaj

Në Maternitet, një ekipë i kujdesit shëndetësor (mami të, gjinekologët, obstretikët, mjekët dhe infermieret anestezistë, pediatri, motrat medicinale) është i pranishëm 24h/24.

Kur duhet me shkuar në Maternitet

Këto shenja tregojnë se lindja afrohet dhe se ju duhet të shkoni në Maternitet:

- ▶ kontraktimet janë tepër e më tepër të shpeshta, të njëpasnjëshme, dhe të rregullta
- ▶ kontraktimet janë me dhimbje më të larta
- ▶ ju keni humbur vezorët

Pranimi juaj

Një ekipë pranimi, që gjindet në hyrjen kryesore, lehtëson regjistrimin tuaj prej të hënës deri të premten nga ora 7.30 deri më 17.00. Jashtë këtyre orareve, ju mund të drejtoheni në sportelin e pranimi deri në ora 20.00. Në qoftë se veç jeni në punë, pranimi bëhet në urgjencën gjinekologjike dhe obstetrikale.

Me të arritur, ju pranoheni nga një mami e cila ju shoqëron në çdo etapë të lindjes suaj. Që nga aritja juaj, ajo i vëzhgon kontraktimet e mitrës (shtrëngimet në fshikzën e urinës) dhe e vlerëson mirëqenien e foshnjës suaj përmes regjistrimit të ritmit të saj kardiak (të zemrës).

Telefoni celular

Me qëllim që të mos shqetësohen pacientët tjerë dhe rrjedha e përkujdesit, ju lutemi t'a shymni telefonin tuaj calular në sallën e lindjeve, në ate të përkujdesit të vazhdueshëm dhe në dhomat e paralindjes. Diku tjetër, përdorimi i tij lejohet, por mbeteni diskretë.



INFO

Dhomat kanë një mobilje/kabinë me çelsë. Evitoni që të merrni me vehte shuma të rëndësishme dhe sende me vlerë. SUGJ (HUG) nuk merrë asnjë përgjegjësi në rastë vjedhje apo humbje.

Sallat e lindjes

Materniteti ka diku më tepër se dymbëdhjetë salla të lindjes, nga të cilat dy të ashtuquajtura «natyrë». Të gjitha sallat janë të pajisura me një shtrat, një banjo private, dushë privat, një mobilje që mbyllet me çelsë, dhe një tavolinë shtrirëse që shërben për ofrimin e përkujdesit ndaj foshnjës suaj.

Sallat «natyrë», përveç shtratit standard, ofrojnë edhe një shtrat prindëror për me mundësuar me lindur ndryshe (pa anestezi) dhe me lëvizur lirshëm. Ai mund të shërbejë gjithashtu edhe si shtrat për pushim pas lindjes. Një dush është në dispozicionin tuaj për tu çlodhur gjatë pjesës së parë të punës ose të lodhjes pas lindjes.

Vetëm një personi sipas zgjidhjes suaj (bashkëshorti, i afërm) i lejohet të marrë pjesë në lindje. Gjatë pranimit tuaj, një simbol (baxhë) i jepet tij për me hyrë lirshëm në shërbimin përkatës.

Dhimbja gjatë lindjes

Dhimbja gjatë lindjes është njëra nga frikat kryesore për gratë të cilave iu afrohet termi i lindjes. Ju sigurojmë se, përveç një mbështetje dhe përkrahje, Materniteti posedon qasje të ndryshme për t'ju ndihmuar gjatë të gjitha fazave të shtatëzënisë: masazhe, dush gjatë fazës së parë, pozicionimet, përdorimi i protoksidit të azotit (ose të «gazit për të qeshur»), etj. Së fundi, anestezia epidurale, që e zgjedhin shumica e grave, është metoda më efikase.

Epidurali

Vendosja e një epidurali minimizon dhimbjen gjatë lindjes. Ky anestezion vepron lokalisht dhe mund të dozohet (matet) gjatë intervenimit. Përveç të qenurit në teknikë të sigurt dhe të zotëruar mirë, ajo mundëson të ruhet ndjeshmëria e kontraktimeve, refleksi për me nxitur lindjen dhe në disa raste edhe lëvizjet tuaja. Ajo është pa rreziqe për foshnjën dhe komplikimet janë shumë të rralla. Në raste të të ndalesave të përdorimit të saj, disa alternativa tjera propozohen.

Ju takon juve të zgjidhni përdorimin e një epidurali (epidurale kurrizore ose epidurale të thjeshta). Ajo parashikohet ndonjëherë për arsye mjekësore.

+ INFO

Ekipi i anesteziisë është në dispozicion 24h/24. Më tepër se 80% e pacienteve që lindin në maternitet e përdorin atë.

Pë me ditur më tepër:

Shërbimi i anesteziologjisë organizon një kurs kushtuar epiduraleve, që mund të ndjeket para javës së 38-të të shtatzënisë. Për informata dhe regjistrime, në faqet Internet:

➤ www.hug-ge.ch/information-sur-peridurale-7eme-mois-grossesse

➤ www.hug-ge.ch/anesthesiologie/peridurale

Komplikimet e shtatzënisë

Në shumicën e rasteve, lindja përmes rrugës së poshtme (vaginale) kalon mirë. Disa situata kërkojnë megjithatë një përdorim instrumentesh (pincë, gotë-thithëse) ose një intervenim cezarian urgjent për me mundësuar lindjen e foshnjës ose evitim të vuajtjeve të nënës ose fetusit. Së fundi, ndodh që një intervenim cezarian të programohet për shkak të indikacioneve të nënës ose fetusit.

Megjithë proporcionin e rëndësishëm të shtatzënieve të rrezikshme, Materniteti ka një përqindje të ulët të intervenimeve cezariane, në krahasim me mesataren zvicerane. Ajo ishte 28% për vitin 2015, kundrejt 33% të mestares nacionale (të vendit). Një kurs « Me lindur ndryshe » ekziston për gratë të cilat e kanë të programuar intervenimin cezarian.

➤ www.hug-ge.ch/pan



Pas lindjes

Pas lindjes, ju qëdroni dy orë në sallën e lindjes, për t'iu mundësuar kështu personelit të përkujdesjes t'ju ofrojë ndihmë, të përcjellë gjendjen tuaj shëndetësore dhe të foshnjës. Vënia e parë e foshnjës në gji mund të realizohet, poqese ju dëshironi.

«Lëkura në lëkurë»

«Lëkura në lëkurë» lehtëson adaptimin e foshnjës suaj në ambientin e tij të ri dhe i mundëson të krijojë lidhjen me ju. Me e vendos lakuriq në gjoksin tuaj, ai ndjenë ngrohtësi dhe rehati, gjë që i qetëson edhe qamjet e tija. Foshnja i njuhë në fakt të rahirut e zemrës suaj, zërin tuaj dhe aromën tuaj. Në raste të intervenimit cezarian, kërkohet nga babai që të bëj veprimin «lëkura në lëkurë».

Dhënia gji favorizohet përmes kësaj praktike pasi që foshnja kërkon instinktivisht gjirin e nënës së vetë. Mëpastaj, ne ju inkurajojmë që të vazhdoni këtë praktik edhe në shtëpi.

Rooming-in (Dhomë e posaçme)

Nganjëherë, e ëma dhe i porsalinduri ndahen për një çast për arsye shëndetësore ose sigurie. Rooming-in e autorizon praninë e foshnjës suaj pranë jush, në qoftë se ju duhet të shtroheni në spital nën përkujdesje të vazhdueshme. Kjo afërsi favorizon lidhjen e hershme. Ekipi ynë kujdeset pra, për ju dhe foshnjën tuaj.

BBvizion

BBvizioni është një sistem që ju mundëson të mbeteni në kontakt të rregullt vizual me foshnjën tuaj, atëherë kur ajo gjindet diku tjetër, për shembull në neonatologji. Pajisja që mundëson këtë përdoret lehtë dhe shpejt. Falë aplikimit celular Scopia (ngarkohet falas), ju mund të shihni fëmijën tuaj edhe atëherë kur jeni jashtë spitalit, e nevojshme kjo posaçërisht për babain.re.

Njësia e neonatologjisë (e specializuar për të porsalindurit)

Disa foshnja kërkojnë një përkujdesje të lartë dhe ndihmë të veçantë pas lindjes. Njësia e neonatologjisë e SUGJ ka 17 shtretër. Një ekip i kujdestarëve, infermiereve dhe mjekëve të specializuar

+ INFO

Për me favorizuar afërsinë, nënave dhe të porsalindurve në neonatologji që nuk janë më të shtrirë në spital, Materniteti iu propozon dhoma hoteliere (me një kënd kuzhinë). Për këtë, kërkohet një pagesë prej 30 franga në ditë.

në neonatologji dhe në mjekësi intenzive sigurojnë një marrje mbi sipër të foshnjave 24h/24. Sipas nevojës, ata bashkëpunojnë me spacialistë të tjerë për me siguruar një cilësi më të mirë të përkujdesjes për fëmijën tuaj dhe për me garantuar ndihmën ndaj jush.

Vizitë virtuale në

➤ http://hug.plus/neonatalogie_visite

Dhënia e gjakut fetoplacental

Gjaku fetoplacental është gjaku që është i vendosur në kordonin ombilikal dhe në placentë. Është burim i jashtëzakonshëm i qelizave për trajtimin, përmes transplantimit, e fëmijëve të prekur nga leukemia dhe sëmundjet e rënda të gjakut. Nëse ju lejoni marrjen e monstrave të tij, gjaku fetoplacental ngrihet, dhe vendoset në vendë të posaçëm në SUGJ, e kështu sipas nevojës, i jepet (vëhet në dispozicion) në mënyrë anonime fëmijës së sëmure, në Gjenevë, Zvicër ose diku tjetër në botë.

Për informata:

📞 079 553 23 68

➤ www.hug-ge.ch/sites/interhug/files/documents/don_cordon.pdf

Kthimi në shtëpi

Pas një lindje pa komplikime, zgjatja e qëndrimit në spital është dy deri tre ditë. Një kthim i shpejtë në vendbanim mbrenda 48 orëve është gjithashtu i mundshëm me ndihmën dhe mbështetjen në shtëpi të një mamie të pavarur. Kohëzgjatja mesatare e një qëndrimi për intervenimet cezariane është përafërsisht katër deri pesë ditë.

Dalja juaj nga Materniteti përcaktohet në marrëveshje me maminë, gjinekologun ose pediatri. Ajo është e programuar për në mëngjes para orës 11. Kërkoni paraprakisht nga bashkëshorti juaj ose nga ndonjë i afërm që të vijë t'ju marrë. Personeli mjekësor që kujdeset për ju merrë kontakt me maminë e pavarur që ju e keni zgjedhur apo ndoshta edhe e keni takuar gjatë shtatzënisë. Asaj i barten informatat e nevojshme, me kthimin tuaj në vendbanim.

Formalitetet administrative




INFO

Në qoftë se ju nuk keni leje qëndrimi dhe sigurim shëndetësor, atëherë kontaktoni me shërbimin social të Maternitetit.

Paraqitja te shërbimi i gjendjes civile

Çdo lindje duhet të paraqitet në shërbimin e gjendjes civile të Qytetit të Gjenevës. Për lehtësimin e regjistrimit të lindjeve, një zyrë përfaqësuese gjindet në Maternitet.

Zyra për deklarimin e lindjeve të SUGJ:

 022 372 63 92

Materniteti mundet gjithashtu të marrë mbi sipër këtë formalitet nëse ju i'a furnizoni saj të gjitha dokumentet e nevojshme. Një zarfë që përmbanë informatat e nevojshme ju dorëzohet gjatë takimit tuaj të parë.

Njohja e atësisë

Lidhja prindërore në mes të babait dhe fëmijës krijohet automatikisht poqese prindërit janë të martuar. Në raste të mungesës së martesës, babai mund t'a njohë fëmijën e tij përmes një deklarate pranë ofiqarit të gjendjes civile të vendit të origjinës ose të vendbanimit të babait ose të nënës, apo të vendit të lindjes së fëmijës. Kjo deklaratë mund të bëhet gjatë shtatzënisë.



Aspektet financiare

Marrja mbi sipër e shpenzimeve që lidhen me shtatzëninë

Gratë shtatzëne lirohen nga detyrimi i pjesëmarrjes në shpenzime (shuma fikse vjetore «franshiza» dhe pjesëmarrja në çmimë) për shërbimet specifike që lidhen me maternitetin. Kjo vlen për kontrollat gjatë dhe pas shtatzënisë, lindjes, këshillat e domosdoshme në raste të dhënies gji dhe ndihmat që i jepen të porsalindurit në gjendje të mirë shëndetësore dhe qëndrimit të tij në spital me nënën e vetë.

Shërbimet tjera mjekësore të ofruara për shkak të komplikimeve që lidhen me shtatzëninë ose për arsye sëmundje pa ndonjë ndërlidhje me shtatzëninë merren gjithashtu mbi sipër pa ndonjë pjesëmarrje në çmim, edhe ate që nga java e 13-të e shtatzënisë.

Vëzhgimi në vendbanim pas lindjes

Pas lindjes, një mami siguron vëzhgimin tuaj në vendbanim. Në një periudhë prej 56 ditëve pas lindjes, 10 vizita janë të parashikuara pa udhëzim mjekësor, kurse 16 vizita në disa raste të tjera (fëmija i parë, intervenim cezarian, lindje të shumëfishta, i porsalindur me komplikime shëndetësore). Vizita plotësuese pas ditës së 56-të janë të mundshme, por vetëm me udhëzim mjekësor. Gjatë periudhës së lehonisë, merren mbi sipër shpenzimet për maksimum tre konsultimeve për dhënie gji. Këto shërbime paguhen nga sigurimi bazë, pa «franshizë» (shumën fikse të pjesëmarrjes vjetore) dhe pa pjesëmarrje në çmim.



A E KENI DITUR JU?

Në qoftë se i porsalinduri juaj është i sëmurë, shpenzimet e trajtimit janë në ngarkesë të sigurimit shëndetësorë të fëmijës dhe të sigurimit invalidor, i cili i merrë mbi sipër shpenzimeve e shkaktuara nga disa dukuri (sëmundje) të paraqitura në lindje (lindja e parakohshme ose sëmundjet e lindjeve (kongjenitale) për shembull).

Pushimi i lindjes

Në qoftë se ushtroni një aktivitet pune, ju keni të drejtë në pushimin e lindjes. Si të ardhura për fitimin e humbur, ju keni të drejtë në 80% nga të ardhurat mesetare para lindjes, por më së tepërmi 196 franga në ditë. E drejta për këto shtesa fillon nga dita e lindjes së fëmijës dhe përfundon 14 javë pas lindjes. Për njohjen e kushteve të sakta për fitimin e shtesave të lindjes:

Të ardhurat (shtesat) e lindjes (AVS):

➤ www.ahv-iv.ch/p/6.02.f

Shërbimi kantonal i sigurimeve shoqërore (Genève):

➤ www.ocas.ch/particuliers/allocations-pour-perde-de-gain-de-maternite-et-dadoption/allocations-pour-perde-de-gain-apg

📞 022 327 27 27

Shtesat (të ardhurat) për lindje

Shtesat për lindje të shumës prej 2000 franga akordohen për çdo fëmijë, atëherë kur shtatzënia ka zgjatur së paku 23 javë.

Për kushtet precize:

➤ www.ocas.ch/particuliers/allocations-familiales/salaries

Shtesat fëmijërore

Lindja e një fëmije jepë të drejtë për marrjen e shtesave mujore familjare (fëmijërore). Të rregullura me ligje kantonale, në Gjenevë ata arrijnë shumën e 300 frangave. Punëdhënësi juaj ose Shërbimi kantonal i sigurimeve shoqërore mund t'ju informojë.



INFO

Për me iu përballuar vështirësive financiare pas lindjes së fëmijës suaj, mos hezitoni të kontaktoni shërbimet sociale të lagjes (lokalitetit) suaj ose të Maternitetit.

Lidhjet e nevojshme

Adikcioni

Shërbimi i adiktologjisë

➤ www.hug-ge.ch/addictologie

Njësia e n'varshmërive

➤ www.hug-ge.ch/medecine-premier-recours/unite-dependances

Studimi i duhanit

➤ www.hug-ge.ch/direction-soins/tabacologie

Adikcioni zvicran

Broshura « Alkooli gjatë shtatzënisë »

➤ www.addictionsuisse.ch

Lehonia

Fondacioni zvicran për promovimin e lehonisë

➤ www.allaiter.ch

Asociacion zvicran për konsultimet mbi lehoninë

➤ www.allaitement.ch

La Leche League

➤ www.lllfrance.org

Alimentimi

Shërbimi federal për sigurinë ushqimore dhe çështjet veterinarë (OSAV)

Broshura: « Të ushqyerit gjatë shtatzënisë dhe periudhës së lehonisë »

➤ www.blv.admin.ch

Çifti dhe familja

Shërbimi protestant i konsultimeve të bashkëshortëve dhe familjeve

➤ www.opccf.ch

Gjendja civile

Shërbimi i gjendjes civile

Rue de la Mairie 37, 1211 Genève 6

☎ 022 418 66 31

(deklarimi i lindjeve)

☎ 022 418 66 32

(njohja e lidhjes prindërore)

Puna

Sekretariati shtetëror i ekonomisë (SECO)

Brochure « Maternité – Protection des travailleuses »

➤ www.seco.admin.ch

Vaksinimi

Shërbimi federal i shëndetit publik (OFSP)

Broshura « Vaksinimet e rekomanduara para, gjatë, dhe pas shtatzënisë » ngarkohet në

➤ www.bag.admin.ch

InfoVac

Faqe zvicrane informative për vaksinat

➤ www.infovac.ch

Kjo broshurë e testuar pranë pacientëve është e elaboruar nga një grup shumëdisiplinar në bashkëpunim me GIPP (grupi i informimit pacientët dhe të afërmit).

Kursi i përgatitjes për lindje

Përgatitja për lindje



+ INFO

Së shpejti ju keni me lindur në SUGJ (HUG) ?
Lejoni udhërrëfyesin t'ju prezantojë një vizitë virtuale nëpër Maternitet për me i zbuluar aty sallat e lindjes, dhomat, pajisjet, etj.
➤ http://hug.plus/maternite_visite

Shtatzënia në lëvizje



+ INFO

Materniteti iu propozon prindërve të ardhshëm një sërë kursesh të ndryshme që i dedikohen përgatitjes së lindjes dhe të qenurit prindër (prindërisë).
Pëshkrimi përmes video dhe regjistrimi i drejtpërdrejt në adresën vijuese:
➤ www.hug-ge.ch/pan

Kthimi në shtëpi



DGO • Vous attendez un bébé • Août 2017

Zhfillimi i foshnjës sime gjatë gjithë shtatzënisë.

Formimi i pjesëve të trupit dhe fillimi i lëvizjeve. Embrioni bëhet fetus: i një gjatësie afër 3 cm, ai peshon afër 9 g.

Formimi i tipareve të fytyrës, hundës dhe veshëve. Fillimi i lëvizjeve fetale. Gjatësia e fetusit është në mes 6 dhe 7 cm dhe peshon afër 90 g. Nga java e 14-të, ai mund të thitë gishtin e tij të madh.

Gjatësia e fetusit është afër 13/14 cm dhe peshon afër 200 g. Lëvizjet fetale janë rrallë të perceptueshme në shtatzëninë e parë. Janë më tepër në shtatzëninë e dytë.

I një gjatësie prej 20 deri 22 cm dhe peshon prej 450 g deri 550 g. Lëvizjet janë tepër e më tepër të perceptueshme nga e ëma. Ai i lëvizë gishtat dhe gojën. Reagon ndaj stimujve të prekshëm dhe percepton disa tingujë të jashtëm.

I një gjatësie afër 28 deri 35 cm dhe peshon 700 deri 800 g. Fetusi ka një shtresë të një substance të butë e quajtur verniks e cila e mbronë lëkurën e tij. Diku në javën e 26/28, ai reagon ndaj zhurmës së madhe dhe ndjenë shijen e ushqimeve që ngënë e ëma e tij.

Fetusi peshon afër 1500 g deri 1800 g dhe është i një gjatësie afër 37 cm. Ai i hapë sytë dhe i dallon hijet.

Fetusi peshon afër 2800 deri 3100 g dhe i një gjatësie prej 40 deri 45 cm. Erërat zhvillohen përfundimisht për shak të ushqimit të të ëmës është i aftë t'i dallojë shumë erëra të ndryshme.

Fetusi peshon prej 3500 deri 3700 g dhe mund të jetë i një gjatësie mbi 48 deri 52 cm. Ai i hapë dhe i mbyllë sytë dhe reagon ndaj dritës.

Konsultimet

Konsultimi i 1-rë
Ekzaminimet laboratorike
Fillimi i shtatzënisë
Testi paralindor vazhdues

Ekografi
Datimi
Testi paralindor (plotësues)

Konsultimi i 2-të
Ekzaminime laboratorike
Propozimet e vaksinimit
Takim paralindor
Përgatitja për lindje

Ekografia morfologjike

Konsultimi i 3-të
Ekzaminime laboratorike
Propozimi i vaksinimit
Përgatitja për lindje

Konsultimi i 4-të
Ekzaminime laboratorike
Propozimi i vaksinimit

Konsultimi i 5-të
Ekzaminime laboratorike
Propozimi i vaksinimit

Konsultimi i 6-të
Ekzaminime laboratorike
Propozimi i vaksinimit

Konsultimi i 7-të
Ekzaminime laboratorike
Propozimi i vaksinimit

Menstruacionet e fundit

Java e 1-rë – 8-të e amenorrhisë

Nga 9 JA

12-14 JA

15-18 JA

20-21 JA

24-26 JA

30-32 JA

34-36 JA

37-39 JA

40-41 JA

JA: java e amenorrhisë

2 muaj

3 muaj

4 muaj

5 muaj

6 muaj

7 muaj

8 muaj

9 muaj

Shënime

Shënime

Shënime

Shënime

Shënime

Shënime

Shënime

Shënime

Shënime

22 deri 26 JA
Parakohshmëri e skajshme

27 deri 31 JA
Parakohshmëri e madhe

32 deri 34 JA
Parakohshmëri mesatare

35 deri 37 JA
Parakohshmëri e dobët

> 37 JA
Sipas termit